

ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le collectif au service
de la performance individuelle”

NEWSLETTER
JANVIER/FEVRIER 2019



Saison 2019 :
athletes, objectifs, matos

La séance du coach :
Musculation & Natation





Newsletter Janvier 2019

✉ Pour recevoir par email notre newsletter

S'inscrire

En ce mois de janvier, il est coutume de se souhaiter une bonne et heureuse année. Alors meilleurs voeux pour 2019 ! Du sport, de la santé et du plaisir pour vous et vos proches.

Pour le Team, on espère qu'elle sera aussi bonne qu'en 2018, mais on sait que ce sera dur, la barre a été placée très haut.



En effet, après les 80 podiums, les 10 finishers à Hawaii, le titre EMEA à Barcelone, nous venons d'apprendre que l'on termine 1er du ranking Ironman. Bref, World Champion Triclub Division V. Plus de détail dans ce numéro. Vous retrouvez aussi la revue des effectifs 2019, la présentation des partenaires du Team et un petit compte-rendu du regroupement de Vichy.

Dans cet éditto, nous voulions également adresser un message d'encouragement à un vieux lion trentenaire qui bouffait lui aussi la vie par les deux bouts. Un injuste et soudain infarctus n'a pas eu raison de lui, mais tout de bien même bien affaibli, courage!

Courage à lui, et prenez soin de vous, life is good,

Xavier PHILIPPE

Team Manager

Equipe de rédaction :

Coordination : Xavier Philippe
 Relation partenaires : Delphine Bense, Stéphane Bernard
 Contributeurs : Pierre Massonneau, Jeanne Courtois, Julie Hemar, Jonathan Drutel
 Crédits photo : Thierry Sourbier; Marc Sopena, Franck Arachecils

Couverture :

Crédit photo : Franck Arachecils

web :

www.teamargon18france.eu

Facebook :

@teamargon18france

Instagram :

teamargon18france



3 **Edito**
par Xavier

4 **Equipe 2019**
Présentation des athlètes

9 **Partenaires 2019**
Nos partenaires pour la saison

12 **Vaincre la Muco**
Bilan de l'année

14 **Stage Vichy**
Retour en image sur le regroupement de janvier

18 **Musculation pour natation**
La petite séance de Pierre Massonneau

19 **Résultats**
Les courses, le calendrier

24 **Revue de presse**
Extraits d'articles

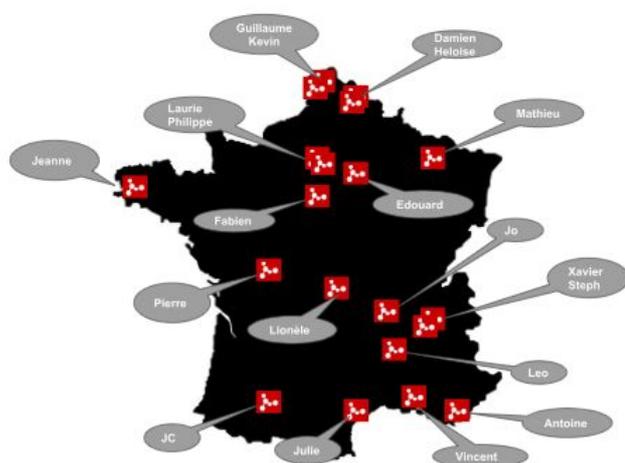


L'équipe 2019

Avec 5 filles et 15 gars, le Team sera représenté partout en France sur 2019. Le plus jeune, c'est toujours Antoine, 20 ans, et le doyen c'est Philippe, 50 ans. Le plus à l'Est, c'est Mathieu le lorrain, les plus au Nord ce sont Guillaume & Kevin les cht'i et la plus à l'Ouest c'est Jeanne la bretonne.

Nous leur avons demandé quels étaient leurs objectifs 2019, quel était leur meilleur souvenir au commandement de leur bike et comment résumer leur vélo en 2 mots.

Le résultat dans les pages suivantes.





Julie Hemar W35 - Laurie Canac W25 - Lionèle Baroux W50- Héloïse Focquenoy W25 - Jeanne Courtois W25 -

ARGON 18
TEAM FRANCE

Les filles

Ne vous laissez pas prendre par leurs sourires et leur bonne humeur, car mettez-leur un dossard et vous comprendrez qu'elles ne sont pas là pour acheter du terrain.

Julie

Ton objectif 2019 : Améliorer mes temps en natation et finir mon 1er full à Roth, confirmer ma saison 2018 en améliorant mes performances avec désormais un vrai vélo de chrono !

Ton meilleur souvenir sur ton bike : Je ne l'ai pas encore... ça viendra... je viens d'intégrer le Team Argon18.

Ton bike en 2 mots : Performant Beau

Laurie

Ton objectif 2019 : Challenge Roth, faire mieux qu'à Hawaï donc tenter de faire moins de 10h20 + 70.3 w.c de Nice

Ton meilleur souvenir sur ton bike : Lors de l'Ironman d'Hawaï. J'étais en aéro presque tout le long et je me sentais hyper bien sur le bike.

Ton bike en 2 mots : Confort et vitesse.

Lionèle

Ton objectif 2019 : Championnat du Monde 70.3 Nice aux vers 5:15 avec un Top 10

Embrunman une 1ère de catégorie et top 15/20 féminine

Ton meilleur souvenir sur ton bike : IM Nice 2017

Ton bike en 2 mots : Légèreté et tonicité

Héloïse

Ton objectif 2019 : Pas de mondiaux en vue cette année, mais une belle épreuve : Roth et si possible, un beau chrono ! Et je ferai peut-être un 2e iron fin d'année.

Ton meilleur souvenir sur ton bike : L'année dernière quand je l'ai reçu ! C'était mon premier CLM, une fusée !

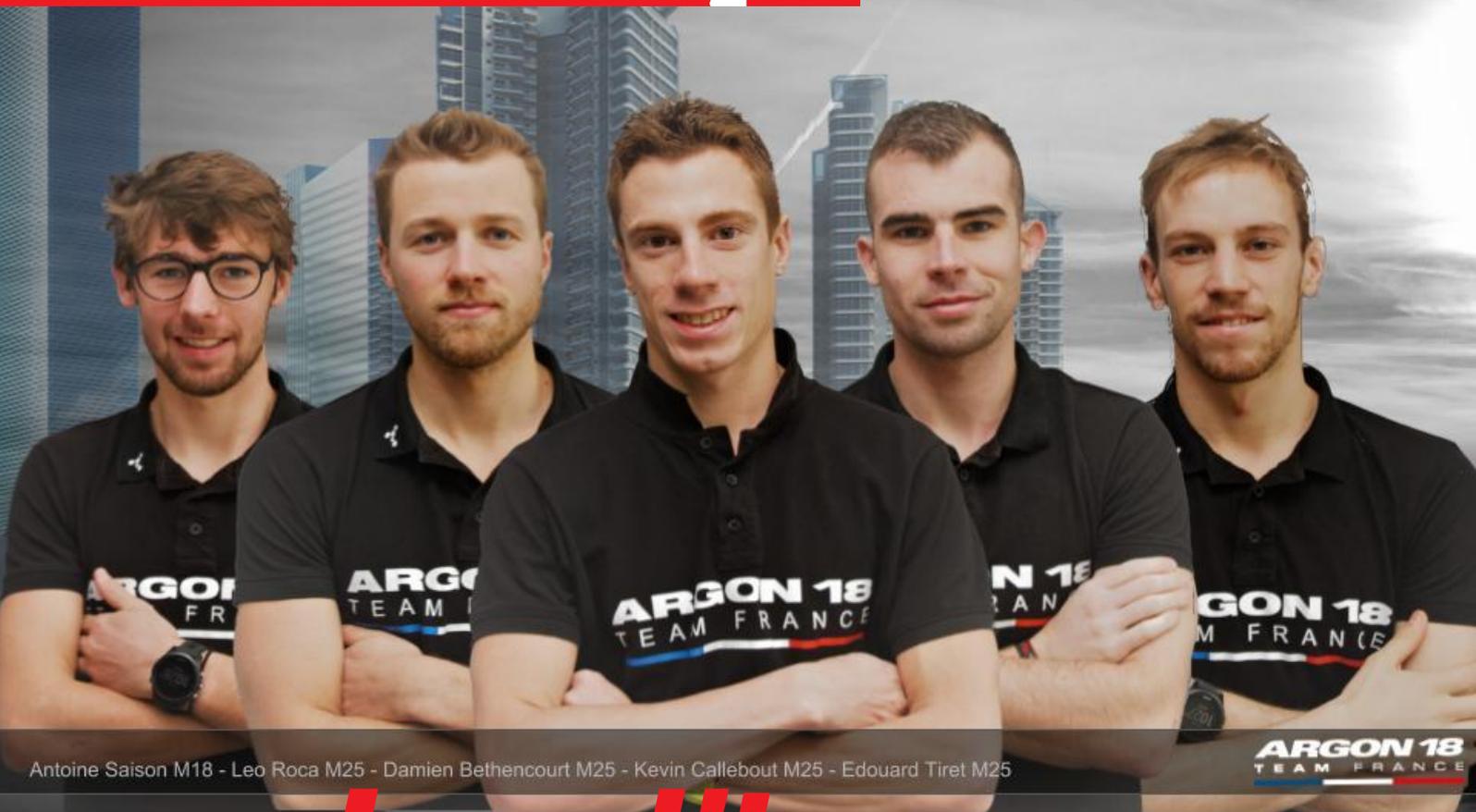
Ton bike en 2 mots : dynamique et confortable

Jeanne

Ton objectif 2019 : Qualification aux championnats du monde IM70.3 de Nice, Challenge Roth

Ton meilleur souvenir sur ton bike : Work in Progress, le découvrir c'est déjà pas mal

Ton bike en 2 mots : Qualité et polyvalence



Les d'jeunes

Des diamants à l'état brut, ces jeunes prometteurs ont déjà de beaux résultats sur le long distance. Si vous voulez les suivre, essayez plutôt de la faire sur Swift, Insta ou Strava, car sur le bitume, ce sera dur de rester dans leur roue.

Antoine

Ton objectif 2019 : *Top 15 en groupe d'âge au 70.3 Nice*

Ton meilleur souvenir sur ton bike :
La partie vélo du 70.3 de Barcelone

Ton bike en 2 mots : *Polyvalent - rapide*

Léo

Ton objectif 2019 : *EMBRUNMAN*

Ton meilleur souvenir sur ton bike :
02h18 sur le 70.3 Luxembourg

Ton bike en 2 mots : *Polyvalent, Ergonomique*

Damien

Ton objectif 2019 : *Réussir un bon IM*

Ton meilleur souvenir sur ton bike :
Être en tête de l'IM d'Italie avec les carabinieri qui ouvrent l'autoroute

Ton bike en 2 mots : *Rapide / Polyvalent*

Kevin

Ton objectif 2019 : *WC 70.3 à Nice, sinon concilier au mieux une saison entre le court et le long*

Ton meilleur souvenir sur ton bike :
pas encore eu la chance de l'essayer

Ton bike en 2 mots : *Sauver ou Périr*

Edouard

Ton objectif 2019 : *Un top 10 sur l'Alpsman (8 Juin), Me qualifier aux WC 70.3 Nice (tentative qualif à Barcelone (19 mai)*

Ton meilleur souvenir sur ton bike :
l'IRONMAN de Nice, où mon vélo et moi ne faisons qu'un.

Ton bike en 2 mots : *Agressif, dynamique*

ARGON 18
TEAM FRANCE



Fabien Besançon M30 - Pierre Massoneau M35 - Mathieu Paolillo M30 - Jonathan Drutel M30 - Vincent Darcq M30



Les trentenaires

Quelques cheveux blancs pour certains ou plus de cheveux du tout. Parfois les traits tirés par les réveils à 4h00 pour donner le biberon, ces gars sont au top de leur forme et bouffent la vie par les 2 bouts.

Fabien

Ton objectif 2019 : Roth et me qualifier lors du 70.3 de Majorque pour les mondes 70.3 de Nice

Ton meilleur souvenir sur ton bike :

Les 180 km des championnats du monde à Hawaii, des conditions parfaites pour faire un temps que je ne pensais pas faisable : 4:58:00.

Ton bike en 2 mots : Efficace et superbe

Pierre

Ton objectif 2019 : Sub 9 à Roth et une belle course au championnat du monde 70.3 Nice

Ton meilleur souvenir sur ton bike :

Victoire en AG à Luxembourg 2017

Ton bike en 2 mots : Esthétiquement parfait

Mathieu

Ton objectif 2019 : Faire la meilleure course possible aux mondiaux 70.3 à Nice (déjà qualifié) et moins de 9h à Roth

Ton meilleur souvenir sur ton bike : 70.3 Barcelone, un parcours vélo ou il faut être à l'aise sur tous les terrains, montés, descentes et rouler fort sur le plat au retour. Le E119 tri+ a montré toute sa polyvalence et à grandement participé à ma belle performance mais je pense aussi à celle de l'équipe.

Ton bike en 2 mots : Polyvalent et confortable

Jonathan

Ton objectif 2019 : Challenge Roth. Améliorer le chrono en natation.

Ton meilleur souvenir sur ton bike : Plusieurs. mais le moment inoubliable sera mon départ sur le parcours vélo de l'ironman de Nice avec TF1 qui me filmait sur une moto.

Ton bike en 2 mots : confort et légèreté

Vincent

Ton objectif 2019 : Challenge Roth

Ton meilleur souvenir sur ton bike : Chaque entraînement sur ce bike est un vrai kiffe

Ton bike en 2 mots : puissance et maîtrise



Philippe Robert M50 - JC Holzerny M40 - Guillaume Gillodts M40 - Xavier Philippe M40 - Stéphane Bernard M40



Les expérimentés

Ces cinq-là courent en catégorie vétérans, chez les vieux comme ils disent. Mais vous pouvez compter sur eux pour être aux avant-postes et toujours là pour donner des conseils et partager leurs expériences avec les plus jeunes.

Philippe

Ton objectif 2019 : *Qualification Mondiaux half 70.3 NICE*

Ton meilleur souvenir sur ton bike : *L'utiliser sur la Queen K à Hawaï*

Ton bike en 2 mots : *Magnifique et Rendement*

Jean-Christophe

Ton objectif 2019 : *IM Roth*

Ton meilleur souvenir sur ton bike : *Kona 2018*

Ton bike en 2 mots : *Rapide et confortable*

Guillaume

Ton objectif 2019 : *IM Roth et qualif Championnat du Monde 70.3*

Ton meilleur souvenir sur ton bike : *Mon temps vélo à Kona 2018 : 4h32*

Ton bike en 2 mots : *Monstrueusement magnifique*

Xavier

Ton objectif 2019 : *ironman de Roth - aller chercher le sub9*

Ton meilleur souvenir sur ton bike : *Poser le bike en tête à la T2 aux championnats du monde en Afrique du Sud et repartir à pied, seul en tête encouragé par la famille.*

Ton bike en 2 mots : *furtif fiable*

Stéphane

Ton objectif 2019 : *Roth se rapprocher des 9h. Ensuite il y aura les mondiaux de Nice sur Half.*

Ton meilleur souvenir sur ton bike : *Je n'ai pas de meilleur souvenir. J'ai des souvenirs qui se recoupent tous, pouvoir rouler fort quand les jambes répondent et que le vélo ne nous pénalise pas est pour moi un vrai avantage, lancé ce vélo est vraiment fantastique et a pour moi un autre énorme avantage, il ne nous pénalise pas dans les bosses et ça aussi une énorme force.*

Ton bike en 2 mots : *puissance et esthétique*



Matos & Partenaires



Nos partenaires font partie intégrante du Team, sans eux le Team n'existerait pas. Certains sont à nos côtés depuis 2013, d'autres nous ont rejoint récemment. Nous essayons de développer une relation de confiance sur le long terme et travaillons avec eux pour améliorer et faire connaître leurs produits.

MATERIEL NATATION

ZONE 3 : combinaison de natation



MATERIEL VELO

ARGON 18 : cadre E119 Tri+ et vélo route

VISION : roues carbone, à rayon et lenticulaire

FSA : pédalier powerbox alu ou carbone avec capteur de puissance intégré

WAHOO : Home trainer

CASCO : casque route speedairo et chrono

LAKE : chaussures de vélo

MICHELIN : pneumatiques entraînement et compétition (Power Time Trial)

NOTIO KONECT : capteur multi-paramètres et calcul de coefficient d'aérodynamisme



MATERIEL RUNNING

SKECHERS PERFORMANCE : chaussures running



Xtenex : lacets élastiques



TENUES & NUTRITION

ROSTI : les tenues cyclistes et tri fonction



ACM SPORT : protection solaire, baume massage, crèmes, complément alimentaire ACM20



NUTRISSENS : hydratation et Nutrition (gels, barres de céréales)



COACHING, PREPARATION

GUTAI : Application pour les coachs et le suivi des entrainements



PERFORMANCE ET COACHING : préparation mentale avec Pierre Cochat



VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE : l'association qui a aidé Jonathan DRUTEL dans son combat contre la maladie. Nous les soutenons, et indirectement ils nous donnent une force intérieure qui nous aide à repousser nos limites





ARGON 18
TEAM FRANCE

VAINCRE LA
MUCOVISCIDOSE

Récap 2018

Jonathan Drutel avait lancé en 2018 une cagnotte pour collecter des fonds qui seraient reversés à l'association Vaincre la Mucoviscidose. Grâce à plusieurs actions menées par les athlètes et Jo, c'est in fine 5000€ qui ont été collectés et qui ont donc été reversés à l'association.

Le Team Argon 18 France soutient l'association Vaincre La Mucoviscidose à travers le projet de Jonathan Drutel. Jo est atteint de la mucoviscidose, maladie génétique grave, et a eu recours à deux transplantations pour rester en vie. Il vit aujourd'hui avec le cœur et les poumons d'un autre et s'efforce de partager son histoire pour donner de l'espoir, de la force et du courage à ceux qui en ont besoin. Les athlètes du Team ont été touchés par l'histoire de Jo. Il est certain, qu'au moment où, les 20 paires de poumons des argonautes hyperventileront sur les épreuves, leur souffle sera pour tous ceux qui en manquent.

« Chaque année, mois, semaine ou jour qui passe est fait de surprises. Cette année j'ai eu la chance d'être contacté par le Team Argon 18 France pour faire partie de cette équipe de triathlètes spécialistes de la distance Ironman. Comme quoi « Everything is possible ». Ne renoncez jamais, même quand cela vous semble inaccessible. Never give up !! La vie est faite d'obstacles à affronter, tous plus ou moins difficiles à surmonter. Mais quoi qu'il en soit, on gagne toujours dès lors qu'on en retire le positif. »

Jonathan Drutel

En savoir plus : <https://mondefi.vaincrelamuco.org/projects/jo-le-team-argon-vs-la-muco>

En 2018, Jo nous aura rendu admiratif et humble. Du haut de ces 167cm, avec une capacité pulmonaire de presque 4L, il est venu à bout d'un ironman et aura su chaque jour, chaque semaine, nous booster, nous motiver et donner de l'espoir à tant d'enfants et de malades. #AnythingIsPossible n'aura jamais aussi bien raisonné.

En décembre dernier, le reportage de TF1 réalisé sur Jo par Laura Sahin a reçu le prix du meilleur reportage dans la catégorie « handisport et sport adapté » lors des Micros d'or.

Il ne s'est jamais porté aussi bien, 8% de capacité pulmonaire gagné en un an (du jamais vu par les médecins) et bientôt un livre autobiographique chez votre libraire.

Bref, notre plus grand champion c'est bien lui !



Jonathan Drutel - Au coeur d'un nouveau souffle - Sur l'air d'un Ironman est à : Tassin-la-Demi-Lune. 6 janvier, 12:10

Plus qu'un simple besoin. Le sport... un mode de vie. Un bien être. Se lever le matin en pensant à la séance du jour. Avoir hâte d'enfiler les running pour se sentir vivant. Cette première semaine de prépa a fait mal aux muscles. Les jambes lourdes... et dire qu'il y a encore une séance de complex enchaîné d'un petit home-trainer à faire aujourd'hui. Je vais garder cette séance pour cette fin d'après-midi, pour bien terminer le weekend. Plus j'attends, plus j'ai envie de monter sur le vélo, de me faire mal aux cuisses, d'avoir le souffle court...cette sensation de « souffrance » qui devient un moment d'extase. Et toi, quels sont tes projets en ce début d'année ?



115 5 commentaires 3 partages

J'aime Commenter Partager

Jonathan Drutel - Au coeur d'un nouveau souffle - Sur l'air d'un Ironman 1 janvier, 11:19

Il y a des années qui te marquent au fer rouge. Des années ou tout ce qui se passe sort juste de l'imaginaire, d'un film de science-fiction. Trop gros, trop improbable, trop fou pour être vrai et pourtant... réveille moi ou plutôt laissez-moi encore rêver. 2018 a été extraordinaire de part ces rencontres, ces partages. De l'émotion en perfusion... une année qui en vaut des dizaines. Je vous souhaite le meilleur pour 2019. Croyez en vos rêves les plus fous. C'est la seule manière de les réaliser.



156 20 commentaires 1 partage

J'aime Commenter Partager



GUTAI est partenaire du Team Argon 18 France depuis sa création. Nous croyons en leur vision, disruptive et innovante du coaching.

Pour certains, Gutai est un véritable coach en ligne avec les programmes d'entraînement personnalisés #GUTAI2.0.

Pour d'autres c'est l'appli utilisée par leur coach personnel. Cela leur apporte une expérience utilisateur innovante, et des analyses très poussées en un clic. Leur Coach peut alors dépenser plus de temps à construire ses plans, à échanger car toute une partie des analyses est automatisée : Gestion de la récupération, calcul des zones d'intensité, comparaison entre des séances similaires ...

GUTAI parle d'intelligence artificielle, nous dirions plutôt intelligence augmentée, car derrière tous ces concepts, il y a certes des algorithmes, mais surtout une équipe de passionnés, des coachs, qui analysent, qui pensent, qui réfléchissent, qui travaillent chaque jour pour que chaque séance soit un pas de plus vers la performance.

[En savoir plus](#)



VICHY 2019

3ème WE de Janvier, c'était le regroupement annuel. Les 20 athlètes étaient réunis durant 2 jours au CREPS de Vichy. Un temps fort de rencontre, de partage ponctué de quelques entraînements

Vendredi 19 Janvier, nous avons démarré par temps d'inclusion fort apprécié, apéro et partage des spécialités locales rapportées. On se souviendra de la pizza Lilloise, une spécialité bien connue à consommer crue, mais aussi de la chartreuse Grenobloise.

Ce moment convivial a laissé le temps à tout le monde d'arriver, jusqu'à tard dans la nuit. Vincent sorti tard du boulot, arrivera à 2 heures du mat, et dormira sur 2 couvertures. Il faudra améliorer le check-in des chambres l'an prochain ;-)

Samedi 20, on a démarré par une séance de natation mixée par de la PPG sous la direction de Pierre Cochat (Performance et Coaching), qui nous

avait concocté un beau petit enchaînement de burpees, gainage, triceps, pompe etc ...

Diplômé en «Psychologie du sport et préparation mentale», Pierre Cochat officie en temps que préparateur mental auprès des sportifs et de dirigeants d'entreprise. En 2018, il était déjà intervenu auprès des athlètes sur le thème de la préparation mentale avant les épreuves. Cette année, il a animé un atelier centré sur la définition des objectifs et la motivation lors de notre weekend d'intégration au CREPS de Vichy. Il s'en est suivi de belles discussions et partage d'expériences.

L'après-midi était réservée au partenaires, avec la présence du responsable développement pneu

de chez Michelin. Puis nos autres partenaires sont intervenus en conf call. Tout un programme qui nous a occupé jusqu'à la nuit.

Ensuite petit footing pour s'oxygéner, distribution de matos et soirée crêpes.

Le lendemain, nous étions bien frais pour rattaquer par une séance de natation et un cours d'aquabike animé par notre Maître Nageur Vincent Darcq.

La saison est donc bien lancée !





PERFORMANCE
& COACHING

ARGON 18
TEAM FRANCE



Musculation pour natation



Pierre MASSONNEAU

Membre de Team depuis 2016, Entraîneur des Lions de Châtellerault, Coach personnel, Pierre est titulaire d'un BF4, du BEESAN, et a un Master 1 ingénierie sportive et rééducation du handicap.

Cet hiver, c'est décidé !

J'ai compris que je ne nageais pas comme J-C Holzerny, je veux définitivement être à l'abri d'un retour en vélo des premiers paquets, voici quelques pistes pour progresser en natation !

La problématique n°1 : la technique...et la dégradation de celle-ci au cours de l'épreuve. Si vous n'avez pas un passé de nageur, difficile de combler ces lacunes techniques... Problème impossible à résoudre à moins de nager 5 fois par semaine...et encore !

La problématique n°2 : améliorer son endurance musculaire : l'endurance de force, la puissance

Si vous avez déjà écumé longuement les bassins et voulez changer un peu de méthode, voici un exemple de séance disruptive, où vous cesserez de compter les carreaux, et serez presque content d'être dans l'eau. Une séance de musculation / natation en respectant la biomécanique du corps.

Sans rentrer dans les détails, il est toujours plus opportun de transférer un exercice de musculation directement sur le geste naturel pratiqué sous peine de voir son mouvement moins contrôlé, moins efficace (cf travaux de Francis Trilles).

Pour cela, il faut concocter une séance de musculation / natation qui respecte la biomécanique du crawl et qui développe la puissance force du triathlète.

L'entraînement musculaire avec **strechcordz** convient parfaitement en natation car l'importance de la charge augmente durant l'exécution du mouvement tout comme la résistance aquatique augmente durant le mouvement du bras sous l'eau.

Voici donc un exemple de séance :

1. Echauffement dans l'eau, comme d'habitude (environ 800m)
2. 6*(30" de strechcordz r : 15" passives) en alternant une répétition mouvement simultané (comme en papillon), à basse cadence, et une répétition en mouvement alterné (comme en crawl) à haute cadence
3. 500 NC Z1 nagé le plus proprement possible
4. 6*(30" de strechcordz r : 15" passives) cf bloc 2
5. 2*250 NC Z2 r : 20"
6. 6*(30" de strechcordz r : 15" passives) cf bloc 2
7. 5*100 Z3 r : 15"
8. 6*(30" de strechcordz r : 15" passives) cf bloc 2
9. 10*50 Z4 r : 10"
10. 200 souple final

Normalement, si vous intégrez une séance par semaine de strechcordz (en piscine ou à la maison), il est certain que vous devriez ressentir des progrès.

Néanmoins, les premières séances sont difficiles, laissent des courbatures réelles, mais une fois passé les 3 premières semaines, ce ne sera qu'un mauvais souvenir !





Bilan de l'année 2018 :

28 podiums sur label IM ou 70.3 dont **10** victoires

52 podiums sur d'autres courses dont **28** premières places

⇒ un total de **80** podiums

10 athlètes présents sur le WorldChampionship Ironman Hawaii

5 athlètes présents sur le WorldChampionship 70.3 Port Elizabeth

1 Jonathan Drutel, finisher à l'Ironman de Nice (unique dans sa catégorie !)

#1 Tri Club EMEA - Finale Ironman Barcelona

#1 Tri Club Ranking Ironman 2018 division V



Ce samedi 12 janvier, surprise, réception d'un petit mail d'IRONMAN nous félicitant d'avoir remporté la distinction de 2018 IRONMAN TriClub World Champion in Division V.

On n'y pensait plus à ce classement là, alors c'est la cerise sur le gâteau de fin d'année. Champion du Monde par équipe chez Ironman, avec notre statut d'amateur, on ne peut pas rêver de mieux. C'est la seconde fois qu'on décroche ce titre collectif. Nos athlètes ont cumulé le plus de points parmi tous les clubs et team qui ont moins de 25 athlètes (comme nous). Nous sommes ravis !

Puis, au gré d'une analyse plus fine, on voit que le Team Argon 18 France est le vainqueur toutes catégories confondues sur le ratio par athlète... en clair, nos athlètes sont les plus performants en terme de points marqués par nombre de courses réalisées. Les seconds de la catégorie, un team américain, ont fait plus de courses que nous, mais on l'emporte. La qualité ça paye 😊

Et satisfaction supplémentaire, le Team Argon 18 France est la seule équipe française rentrant dans le TOP10 du classement IRONMAN TriClub Program. Nous portons fièrement nos couleurs et nos partenaires, cocorico !

Finalement, au-delà des podiums individuels, la plus belle victoire de toutes, c'est la satisfaction d'une réussite collective. Tous ces athlètes sont la preuve qu'un collectif est bâti sur bien plus que la simple addition des talents individuels.



COMMENT FONCTIONNE LE RANKING TRICLUB IRONMAN ?

Ce classement additionne les points marqués par l'ensemble des athlètes enregistrés dans le triclub. Un triclub peut correspondre à un club, au sens français, à savoir affilié à la FFTri, ou dans le système international Ironman à un team, à une marque ou encore à une association dans des pays qui ne disposent pas de fédération. Il suffit en début d'année d'identifier les athlètes qui la composent, et lors des inscriptions de préciser son triclub.

Il existe 5 divisions :

- Division 1 : >150 membres
- Division 2 : 100 à 150 membres
- Division 3 : 50 à 100 membres
- Division 4 : 25 à 50 membres
- Division 5 : 1 à 25 membres

Le Team Argon 18 France avec 20 athlètes intègre la Division 5.

COMMENT SONT CALCULÉS LES POINTS ?

Les points sont calculés en fonction du temps de fin de course de l'athlète derrière le premier athlète de son groupe d'âge. Le nombre de points continue de baisser à mesure que le temps de course augmente, jusqu'à ce que les points atteignent un plancher minimum garanti pour tout finisher. Sur la distance IRONMAN, c'est au minimum 1000 points et sur un 70.3 c'est 700 points. En outre, chaque participation à un championnat du monde 70.3 ou Hawaii, apporte 700 points supplémentaires.

Pour chaque minute d'écart au vainqueur de la catégorie, le nombre de point diminue de 12 points sur IRONMAN et de 18 points sur 70.3.

Exemple: si vous gagnez votre groupe d'âge lors d'un événement IRONMAN, vous recevez 5 000 points. Si vous terminez à la deuxième place une minute derrière le leader, vous obtenez 4 988 points.

En 2018, on dénombre pas moins 900 triclubs US, 300 triclubs Anglais, 340 allemands, 190 Français, 180 australiens, 120 suédois ... bref, pas loin de 5000 triclubs classés.



ALORS HEUREUX ?

Bah oui, car lorsque Ironman nous écrit "Congrats you are World Champion", on se dit d'abord "ah, ils sont forts au service Marketing d'Ironman". Encore une médaille en carton? Presque, ils nous envoyé un joli poster dédicacé par les vrais vainqueurs de Kona 2018.

Mais lorsqu'on y regarde de plus près, on ne l'a pas volé celle-là, y'a quand même plus de 5000 Teams, Equipes ou Clubs qui ont joué et on a gagné ! La Force du Collectif.

L'an prochain vous ne nous verrez pas dans le classement car #1 on s'alignera sur Roth et d'autres courses hors-label et #2 leur règlement va changer, on n'a pas tout compris au calcul de point, mais a priori il n'y aura plus 5 divisions, mais un seul classement et les grosses équipes pourraient être avantagées.

On va suivre ça, RDV en 2020 ;-)

Division V (click on a line for more details)

OVERALL POSITION	REGION POSITION	COUNTRY POSITION	TRI-CLUB NAME	COUNTRY	RACES	POINTS
1	1	1	Team Argon 18 France	FRA	74	205,244
2	1	1	The Olympic Club	USA	81	192,957
3	2	2	Exceed Endurance	USA	59	156,044
4	2	1	De Bruin Train	ZAF	63	141,408
5	1	1	TRG Triathlon and Multisport	AUS	53	138,931
6	3	3	Timex Multisport Team	USA	63	136,778
7	3	1	Rhondda Triathlon Club	GBR	57	133,512
8	4	2	Team Passion Fit	GBR	50	132,038
9	5	2	5th Dimension Coaching	ZAF	62	126,800
10	6	3	Team Orion	GBR	53	126,476





La Performance
Le Goût
La Digestibilité



Partenaire Nutrition / Hydratation



Pour la prochaine saison, nos athlètes pourront compter sur les produits de Nutrisens Sport qui est la gamme spécialisée du groupe Nutrisens basé à côté de Lyon.



Nous avons obtenu une belle dotation composée de gels, de compotes protéinées pour la récup, de boissons d'effort et barres de céréales.

Connue jusqu'en 2015 sous le nom de Go2 Sport Nutrition, la marque propose une gamme complète de boissons, de barres, de gels, de gâteaux et de produits de récupération. Ses valeurs sont La Performance, Le Goût et la Digestibilité.



-20%
avec le code
ARGON1820

valable sur le site nutrisens-sport.com

Prochaines courses 2019

Les prochaines courses importantes à suivre :

7 Juillet 2019 : 13 athlètes seront au départ de Challenge Roth

8 Septembre 2019 : 70.3 Nice World Championship déjà 10 athlètes de qualifiés



[Voir tout le Calendrier](#)



Le 11 décembre, le monde du triathlon perdait un immense talent qui a marqué son époque. Nous avons collaboré avec Rodolphe Retrain l'an passé à l'occasion d'un article sur TRIMAG, un chic type. L'ensemble du Team Argon 18 France tient à adresser à toute l'équipe TRIMAG et à ses proches nos sincères condoléances.

R.I.P.



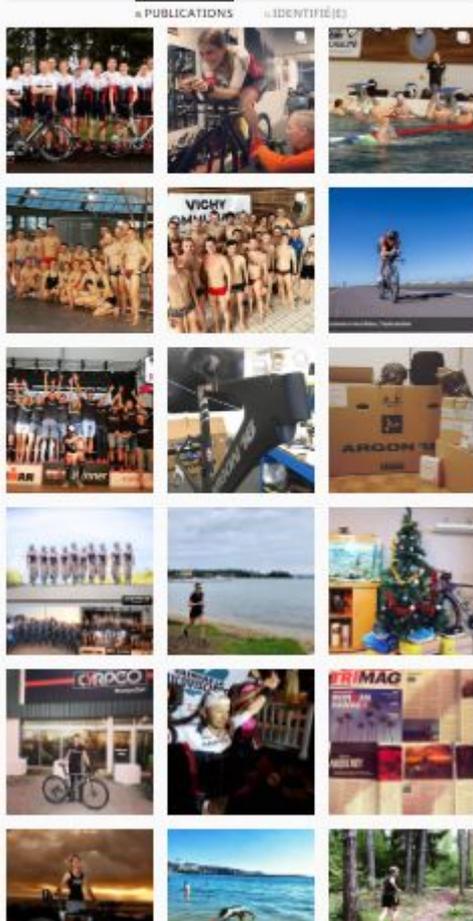
L'aventure continue sur les réseaux :

- Facebook : <https://www.facebook.com/teamargon18france/>
- Instagram : <https://www.instagram.com/teamargon18france/>



teamargon18france Abonnés(e) 1 452 publications 1 452 abonnés 874 abonnements

teamargon18france
 TEAM ARGON 18 FRANCE via
 300 Athlètes
 10000+ publications
 1000+ participations à 1000+ événements depuis 2013
 Facebook: @teamargon18france
 www.teamargon18france.eu
 Abonnés : evanne b. komelebaroux, diane.cutillas et 38 autres



#Partenaires2019 | Nutrisens Sport

Pour la prochaine saison, nos athlètes pourront compter sur les produits de Nutrisens Sport qui est la gamme spécialisée du groupe Nutrisens basé à côté de Lyon.

Connue jusqu'en 2015 sous le nom de Go2 Sport Nutrition la marque propose une gamme complète de boissons, de barres, de gels, de gâteaux et de produits de récupération. Ses valeurs sont La Performance, Le Goût et la Digestibilité.

plus d'info sur le site : <https://www.nutrisens-spo...> Afficher la suite



#Partenaires2019 | Skechers Performance Division France

Pour la 3ème année, nos athlètes auront le plaisir de courir en chaussures Skechers Performance, une gamme abondante allant de la R2, très confortable, appréciée pour les footing, à la GoMeb idéale pour les Triathlon rapides ou les séances de fractionnées en passant par la GoRide ou encore la GoRun. Une Gamme complète à découvrir.

Plus d'info sur le site : <http://www.fr.skechers.com/fr/hommes/styles/performance...> Afficher la suite



#Partenaires2019 | Michelin

Le célèbre bibendum sera à nouveau à nos côtés. Il nous apporte une gamme complète de pneu de grande qualité. Les Power Endurance nous suivent toute l'année à l'entraînement, ils ont un bon rendement, une bonne résistance et surtout un confort en 25mm. En compétition, nous roulons avec un modèle spécifique pour les Chronos et le triathlon, le Power Time Trial qui est en cours de développement et sera Commercialisé en Janvier 2020. Avec ce modèle... Afficher la suite



#partenaires2019 | Rosti France

Rosti réalisera les tenues du Team Argon 18 France en 2019. Les athlètes seront équipés de tri fonction à manche pour le Longue Distance et de tri fonction classiques pour les formats court et les natations sans combinaison. Basé en Italie, Rosti fêtera cette année ses 40 ans d'existence, ils équipent de nombreux clubs et entre autre l'Equipe cycliste AG2R LA MONDIALE.

Thierry Sourbier / E.L SPORT 2.8 ... Afficher la suite



#Partenaires2019 | Performance et Coaching

Pour être au top le jour J, il faut mettre toutes les chances de son côté. Nous aurons la chance de pouvoir compter sur Pierre Cochat (Performance et Coaching) parmi nos partenaires. Selon Pierre, "dans l'univers du coaching sportif, il est essentiel de déclouonner préparation mentale et préparation physique, sportive, tactique."

Diplômé en «Psychologie du sport et préparation mentale», il officie en temps que préparateur mental au... Afficher la suite



#Partenaires2019 | Zone 3 France

Depuis 2017, Zone3 nous aide arriver dans les meilleurs conditions à la T1, voire arriver parmi les meilleurs. (Mais tout le monde n'a pas reçu de greffe de branchie ou de palmes, n'est-ce pas JC Holzerny !)

Le modèle Vanquish apporte souplesse et flottabilité, et son design développé avec les meilleurs triathlètes garanti une transition T1 éclairée... Afficher la suite



#Partenaires2019 ACM SPORT

Fidèle partenaire depuis plusieurs années, ils nous apportent ces petits plats qui font la différence. Les athlètes ont reçu dans leur dotation :

- * ACM20 - un complément alimentaire, riche en protéines, acides aminés, vitamines et zinc - le top en phase de charge d'entraînement
- * ACM Baume de massage, pour la récup
- * Crème solaire ACM, indispensable au premiers rayon surtout quand certains ne voient pas le soleil de l'hiver... Afficher la suite



#Partenaires2019 | GUTAI

GUTAI est partenaire du Team Argon 18 France depuis sa création. Nous croyons en leur vision, disruptive et innovante du coaching.

Pour certains, Gutai est un véritable coach en ligne avec les programmes d'entraînement personnalisés #GUTAI2.0... Afficher la suite



ARGON 18

TEAM FRANCE

“Le collectif au service
de la performance individuelle”



 ARGON 18

 Vision

 SKECHERS
PERFORMANCE

 ACM SPORT

 MICHELIN

 GUTAI

 ZONE3

 CASECO®

 FSA

 ROSTI

 wahoo

 Nutrisens*
SPORT